fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Escalivada bez cukru - przepis

Warzywa pieczemy w całości, następnie obieramy. Pieczony czosnek trafia również do dressingu.

Czas przygotowania: 15 min

Czas całkowity: 1 godz. 30 min

Porcje: 4 porcje

Składniki

Warzywa i dressing

- 2 bakłażany
- 2 średnie czerwone papryki
- 2 średnie cebule
- 2 średnie pomidory, opcjonalnie
- 4 ząbki czosnku
- 4 łyżki oliwy Arbequina
- 1 łyżka octu Moscatel
- sól, pieprz
- posiekana pietruszka
- solone anchois i czarne oliwki, opcjonalnie

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Nagrzej piekarnik do 200°C, gaz 6. Natnij całe bakłażany. Ułóż z paprykami, cebulami, czosnkiem i opcjonalnie pomidorami w formie; pokryj 2 łyżkami oliwy.

2. Piecz około 45 minut: skórki mają się przypiec do czerni, a warzywa zmiękнąć. Wyjmij, przestudź do możliwości obrania.

3. Ostrożnie zdejmij skórki. Warzywa pokrój w szerokie paski, odkładając 2 ząbki czosnku. Przełóż na półmisek.

4. Rozgnieć odłożone 2 ząbki; połącz z resztą oliwy, octem i przyprawami. Wymieszaj z warzywami. Podawaj ciepłe lub marynuj kilka godzin w lodówce. Posyp pietruszką; opcjonalnie dodaj anchois i oliwki.

Źródło przepisu: https://brindisa.com/blogs/spanish-food-recipes/escalivada